



Fundacja
Szkoła z Klasą



SZKOŁA
Z KLASĄ
2024/25

PRZEWODNIK DLA SZKÓŁ

**JAK WSPIERAĆ BUDOWANIE
ODPORNOCI PSYCHICZNEJ
W SZKOLE?**

Autorki i autorzy:
Nad publikacją pracował zespół
Programu Szkoła z Klasą

Konsultacja merytoryczna:
dr Wiesław Poleszak

Skład i grafika:
Żaneta Pulkowska

Redakcja i korekta:
Katarzyna Radzikowska

Program Szkoła z Klasą jest prowadzony przez Fundację Szkoła z Klasą w ramach przedsięwzięcia Kursu na Odporność Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, realizowanego wspólnie przez Fundację Szkoła z Klasą i Fundację Edukacja dla Demokracji.



Fundacja
Szkoła z Klasą



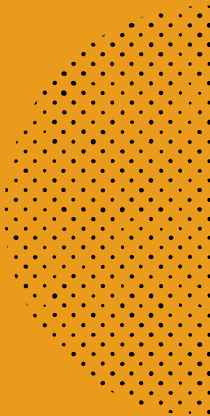
POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



Kurs na
Odporność

SPIS TREŚCI

4	Obierzmy kurs na odporność
5	Wstęp
6	Czym jest odporność psychiczna?
7	Obszary odporności wzmacniane w szkole
9	Po pierwsze: zadbaj o siebie
10	Program Szkoła z Klasą krok po kroku
11	Jaki jest cel programu?
11	Jakie działania będziemy realizować w programie?
13	Harmonogram projektu
14	Praktyki
15	Czym są praktyki?
15	Jak korzystać z praktyk?
15	Powtarzalność
16	Uważność
16	Refleksje
17	Katalog praktyk
18	Poziom I: Samoświadomość i zarządzanie sobą
18	Szkoła pomaga uwierzyć w siebie
20	Szkoła wzmacnia wytrwałość w osiąganiu celów i samodzielność
22	Szkoła pomaga rozumieć emocje i radzić sobie ze stresem
24	Szkoła wspiera dbanie o zdrowie
27	Poziom II: Relacje interpersonalne
27	Szkoła buduje dobre relacje
31	Szkoła wzmacnia otwartą komunikację
33	Szkoła rozwija empatię i uważność na innych
36	Poziom III: Życie społeczne
36	Szkoła wzmacnia sprawczość, zaangażowanie i odpowiedzialność
39	Szkoła rozwija krytyczne myślenie i pomaga zrozumieć świat
43	Polecane źródła



Obierzmy kurs na odporność



WSTĘP

Droga Nauczycielko, drogi Nauczycielu!

Niniejszy przewodnik powstał, by wesprzeć Cię w realizacji kolejnej edycji programu Szkoła z Klasą. Tym razem tematem przewodnim jest odporność psychiczna i jej wzmacnianie w szkole. Znajdziesz tutaj najważniejsze informacje o tym zagadnieniu, opis kolejnych kroków, jakie czekają Cię w programie, a także zestaw sprawdzonych praktyk, które wspierają odporność psychiczną uczennic i uczniów.

Publikacja została zaprojektowana z myślą o Tobie, Twojej klasie i Waszych potrzebach. Zachęcamy do potraktowania jej jak drogowskazu, do którego będziesz wracać w trakcie realizacji programu w swojej szkole. Mamy nadzieję, że pomoże Ci to zgłębić zagadnienie odporności psychicznej i zainspiruje do dalszych poszukiwań.

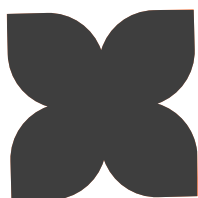
Jesteśmy ogromnie wdzięczne za Twoje zaangażowanie i poświęcenie. Doceniamy każdy wysiłek, jaki wkładasz we wprowadzanie pozytywnych zmian w środowisku szkolnym. Dziękujemy, że jesteś częścią tego projektu i że wspólnie możemy tworzyć lepszą szkołę. Bo przyszłość świata zależy od mądrej edukacji.

Zespół Fundacji Szkoła z Klasą

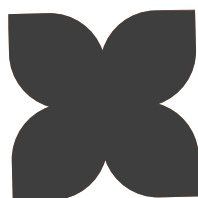
Czym jest odporność psychiczna?

Odporność psychiczna to zdolność do radzenia sobie z przeciwnościami i umiejętność powrotu do równowagi po trudnych doświadczeniach. Składają się na nią wrodzone cechy osobowości, wrodzone cechy temperamentu, cechy osobowości, nabyte umiejętności oraz jakość relacji z osobami w najbliższym otoczeniu.

Odporność psychiczną możemy porównać do skrzynki z narzędziami, którą wypełniamy przez całe życie. Tak jak w dobrze wyposażonej skrzynce znajdują się różne narzędzia na rozmaite okazje, tak w ramach budowania odporności uczniowie mogą gromadzić różnorodne zasoby, które pomogą im mierzyć się z codziennymi trudami.



W tegorocznej edycji Szkoły z Klasą skupiamy się na odporności, ponieważ wierzymy, że jest ona kluczem do długoterminowego zdrowia psychicznego. Chcemy pokazywać narzędzia pomagające skutecznie stawiać czoła wyzwaniom, które są nieodłączną częścią życia. Budowanie odporności psychicznej to proces, który pozwala młodym ludziom lepiej radzić sobie z codziennym stresem, presją i niepowodzeniami. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko poważnych problemów zdrowia psychicznego w przyszłości.



Obszary odporności wzmacniane w szkole

Na odporność psychiczną składa się wiele czynników, w dodatku każda osoba buduje ją w trochę inny sposób. Planując nasz projekt, postanowiliśmy wyróżnić te elementy, na które w znacznym stopniu może wpływać szkoła, a które jednocześnie mają największą – potwierdzoną badaniami – skuteczność w przeciwdziałaniu kryzysom zdrowia psychicznego.

Opierając się na społeczno-ekologicznym modelu zdrowia, dzielimy obszary odporności wspierane przez szkołę na trzy poziomy:



Poziom I: Samoświadomość i zarządzanie sobą

Poziom II: Relacje interpersonalne

Poziom III: Życie społeczne

Na każdym z poziomów zostały wyszczególnione obszary wpływu szkoły, a następnie opisane kompetencje, które mogą posiadać uczennice i uczniowie:

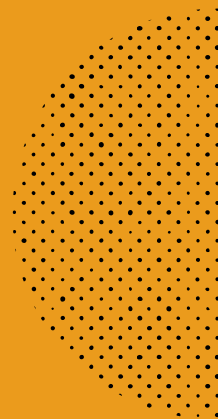
OBSZAR	KOMPETENCJE UCZNIÓW I UCZENNIC
SAMOŚWIADOMOŚĆ I ZARZĄDZANIE SOBĄ	
Szkoła pomaga uwierzyć w siebie	Poczucie własnej wartości: wiara we własne możliwości oparta na świadomości swoich kompetencji i ograniczeń, samoakceptacja, umiejętność identyfikowania i realistycznej oceny swoich mocnych i słabych stron, odpowiedzialność za samego siebie; integralność rozumiana jako spójność wartości, sądów i standardów zachowania
Szkoła wzmacnia wytrwałość w osiąganiu celów i samodzielność	Wytrwałość w osiąganiu celów i samodzielność: umiejętność wyznaczania celów, przyjmowanie odpowiedzialności za własne uczenie, motywacja do rozwijania pasji i zainteresowań, konsekwencja w działaniu, podejmowanie prób i niepoddawanie się mimo porażek, umiejętność planowania zadań i zarządzania czasem, umiejętność podejmowania decyzji i radzenia sobie z ich konsekwencjami
Szkoła pomaga rozumieć emocje i radzić sobie ze stresem	Kontrola emocjonalna, radzenie sobie ze stresem: świadomość własnych emocji, rozpoznawanie ich w momencie, kiedy się pojawiają, nazywanie ich; regulowanie emocji, radzenie sobie ze sprzecznymi emocjami i stresem, umiejętność powrotu do równowagi
Szkoła wspiera dbanie o zdrowie	Dbanie o zdrowie: dobre nawyki zdrowotne, podejmowanie regularnej aktywności fizycznej, praktykowanie ruchu, zachowywanie rytmu dnia i zdrowej diety, umiejętność odpoczynku i regeneracji; samoświadomość ciała i zachodzących w nim zmian; unikanie substancji psychoaktywnych; dbanie o dobrostan cyfrowy, samoregulacja w korzystaniu z urządzeń cyfrowych
RELACJE INTERPERSONALNE	
Szkoła tworzy warunki do budowania relacji	Poczucie wspólnoty i dobre relacje: aktywne uczestnictwo w grupie, współuczestniczenie w podejmowaniu grupowych decyzji i akceptowanie ich, przestrzeganie reguł; gotowość do przyjmowania różnych ról, nawiązywanie i podtrzymywanie relacji grupowych, wzajemny szacunek i wzajemna pomoc, współpraca z członkiniami grupy dla osiągnięcia wspólnego celu; dobre relacje zarówno z rówieśnikami, jak i z dorosłymi w szkole; szacunek do innych ludzi z otoczenia szkoły
Szkoła wzmacnia otwartą komunikację	Otwarta komunikacja: jasne i precyzyjne wyrażanie myśli i uczuć, umiejętność komunikowania się z różnymi osobami, uważne słuchanie; gotowość wysłuchania i branie pod uwagę zdania innych ludzi; przyjmowanie i udzielanie informacji zwrotnych, konstruktywne radzenie sobie z konfliktami, godzenie się z różnicami poglądów
Szkoła rozwija empatię i uważność na innych	Empatia i uważność na innych: nastawienie na zrozumienie innych osób, uwzględnianie różnych perspektyw, okazywanie zrozumienia dla potrzeb i uczuć innych, współodczuwanie; reagowanie na problemy i trudności osób, podejmowanie prób pomocy, wyrozumiałość i akceptacja dla osób będących w kryzysie lub trudnej sytuacji
ŻYCIE SPOŁECZNE	
Szkoła wzmacnia sprawczość, zaangażowanie i odpowiedzialność	Sprawczość, zaangażowanie i odpowiedzialność: inicjowanie działań i konsekwentne dążenie do ich realizacji, umiejętność rozpoznawania obszarów własnego wpływu; branie odpowiedzialności za realizację celów zespołowych i wspólnotowych; podejmowanie działań w odpowiedzi na potrzeby własne, grupy i społeczności, postawa nonkonformizmu w obronie istotnych wartości; odpowiedzialność za swoje otoczenie
Szkoła rozwija krytyczne myślenie i pomaga zrozumieć świat	Krytyczne myślenie i rozumienie świata: ciekawość poznawcza, krytyczne myślenie, stawianie pytań i hipotez, wyszukiwanie informacji z różnych źródeł; rozumienie złożonych, nieoczywistych zjawisk, umiejętność logicznego wnioskowania oraz dostrzegania związków przyczynowo-skutkowych i korelacji; tolerancja dla wieloznaczności, odporność na manipulację

Po pierwsze: zadbaj o siebie

Zanim opowiemy, jak można wzmacniać odporność psychiczną uczniów i uczennic, chcemy zachęcić cię do refleksji nad tym, w jaki sposób możesz zadbać o siebie. Niczym podczas prowadzenia akcji ratunkowych, twoim pierwszym zadaniem jest zapewnienie sobie bezpieczeństwa i dobrostanu. Wskazówki dotyczące dbania o siebie znajdziesz w materiale stworzonym przez doktor psychologii Magdalenę Śniegulską Jak dbać o własne zasoby, by być skutecznym w dbaniu o innych.



Program Szkoła z Klasą krok po kroku



Jaki jest cel programu?

Celem programu jest wzmocnienie kompetencji nauczycielek i nauczycieli w obszarze budowania odporności psychicznej. Chcemy zwrócić uwagę, że szkoły mogą tworzyć korzystne warunki do jej rozwijania, a tym samym zmniejszać ryzyko występowania kryzysów zdrowia psychicznego wśród młodych osób.

W Fundacji Szkoła z Klasą wierzymy w małe rzeczy, które dużo znaczą. Każda mała zmiana, jak wprowadzenie nowej metody, krótka rozmowa z uczniem czy stworzenie przestrzeni do swobodnej wymiany myśli, może przynieść długotrwałe efekty.

Jakie działania będziemy realizować w programie?



Diagnoza

Cała kadra pedagogiczna szkoły wypełnia ankietę online dotyczącą obserwowanych zachowań i postaw uczniów i uczennic. Nazywamy to narzędzie diagnozą, ponieważ pozwoli wam określić te obszary odporności, które według grona nauczycielskiego najbardziej potrzebują wsparcia.

Otrzymacie od nas szczegółowy raport z wyników w waszej szkole, a podczas konferencji inauguracyjnej prof. Jacek Pyżalski opowie wam, jak je interpretować.

Konferencja inauguracyjna

Przedstawicielki szkół zgłębią temat odporności psychicznej i poznają moderatorów, z którymi będą pracować przez cały rok szkolny.

Wdrożenie praktyki

Pierwszy semestr to czas dla was na wdrażanie do swojej codziennej pracy praktyki z zestawu zaproponowanego w tym przewodniku (więcej o praktykach przeczytasz w kolejnym rozdziale).

Praca z moderatorką lub moderatorem

Każda ze szkół ma przydzieloną osobę (tzw. moderatora/moderatorkę), której zadaniem jest wsparcie was w realizacji kolejnych kroków w programie. Zespoły szkolne będą umawiać się z moderatorkami na spotkania online, podczas których będziecie omawiać kolejne podejmowane kroki, dzielić się trudnościami i sukcesami, zadawać nurtujące was pytania.

Szkolna dyskusja dotycząca odporności psychicznej

Na przełomie pierwszego i drugiego semestru waszym zadaniem będzie zorganizowanie klasowej lub szkolnej dyskusji dotyczącej odporności psychicznej w szkole.

Projekt uczniowski

W drugim semestrze, wspólnie z grupą chętnych uczniów i uczennic, zrealizujecie uczniowski projekt edukacyjno-społeczny dotyczący odporności psychicznej w szkole.

Festiwal Szkoły z Klasą

Na zakończenie projektu zorganizujecie Festiwal Szkoły z Klasą, podczas którego zaprezentujecie efekty waszej rocznej pracy. Festiwal to święto, które zrealizujecie w wybrany przez siebie sposób.

HARMONOGRAM PROJEKTU



wrzesień

październik

listopad

grudzień

2024

styczeń

luty

marzec

kwiecień

maj

czerwiec

2025

12–25 września 2024

Wypełnienie przez całą radę pedagogiczną
ankiet diagnozujących stan odporności
psychicznej w szkole

7 października 2024

Konferencja inauguracyjna w Warszawie

październik 2024–styczeń 2025

Wybranie i wdrożenie minimum 1 praktyki
z katalogu zaproponowanego przez fundację

listopad 2024

Pierwsze spotkanie online
z moderatorką lub moderatorem

styczeń 2025

Drugie spotkanie online
z moderatorką lub moderatorem

styczeń/luty 2025

Zorganizowanie szkolnej dyskusji
z uczniami na temat odporności
psychicznej w szkole

luty–czerwiec 2025

Zrealizowanie z uczennicami projektu edukacyjnego
dotyczącego odporności psychicznej w szkole

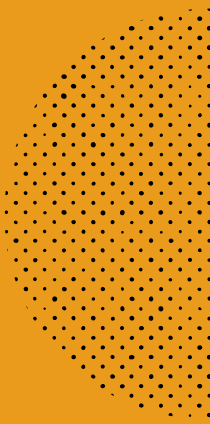
marzec 2025

Trzecie spotkanie online
z moderatorką lub moderatorem

maj–czerwiec 2025

Zorganizowanie szkolnego
Festiwalu Szkoły z Klasą

Praktyki



Praktyki

Czym są praktyki?

Praktykami nazywamy takie działania, które możesz wpleść w swoją codzienną pracę w szkole. To sprawdzone przez nas ćwiczenia, metody i techniki, które pomagają wspierać odporność psychiczną dzieci i młodzieży podczas zajęć. Są dobrane tak, by mogły z nich korzystać osoby uczące różnych przedmiotów na różnych poziomach edukacyjnych. Kierując się naszym hasłem „Małe rzeczy, które dużo znaczą”, chcemy pokazać, że nawet drobne zmiany – jeśli są stosowane regularnie – przekładają się na odporność psychiczną uczniów i uczennic.

Jak korzystać z praktyk?

Proponujemy działania, które niekoniecznie zajmą ci dużo czasu – ich moc leży w powtarzalności, uważności i refleksji.

Powtórz praktykę wielokrotnie → Uważnie obserwuj, jak wpływa na ciebie i uczennice → Wyciągnij wnioski

Powtarzalność

Zachęcamy cię do regularnego wykorzystywania wybranej praktyki. Na realizację tej części projektu masz cały semestr, ponieważ wierzymy, że kluczem do sprawdzenia skuteczności określonego oddziaływania jest powtarzanie go wielokrotnie. Kiedy wracasz do tej samej praktyki, czujesz się coraz swobodniej w roli osoby prowadzącej, a uczniowie przyzwyczajają się i przełamują opór, który często pojawia się na początku.

Uważność

Wprowadzaną praktykę warto stosować z uważnością – zarówno na siebie, jak i na młode osoby. Zanim wprowadzisz praktykę, przeanalizuj klimat danej klasy i zdecyduj, czy to dobry moment na zastosowanie określonego ćwiczenia. Szczególnie ćwiczenia integracyjne lub te wymagające otwartej rozmowy mogą nie być odpowiednie w grupie, w której obserwujesz przejawy przemocy.

Obserwuj również, jak wpływa na ciebie wykorzystanie tej praktyki. Zastanów się, w jakim stopniu pomaga ci ona w realizowaniu lekcji. Czy jest dla ciebie wsparciem, czy może utrudnieniem? Jak się czujesz podczas jej stosowania? Jakie zauważasz reakcje w klasie? Jak się zachowują poszczególne osoby? Czy z czasem zauważasz zmianę w reakcjach uczennic i uczniów? Jaką?

Refleksja

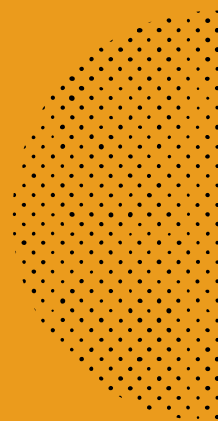
Kluczowe w realizacji praktyki jest poddawanie jej refleksji i wyciąganie wniosków. Zachęcamy cię do notowania swoich obserwacji i przemyśleń, dzielenia się nimi z koleżankami i kolegami z pracy, z twoją moderatorką lub moderatorem, a nawet z klasą (sprawdzi się to szczególnie w starszych grupach). Refleksją warto się dzielić, zarówno gdy wprowadzone działanie okazało się sukcesem, jak i w przypadku doświadczania trudności.

Co, jeśli żadna z zaproponowanych praktyk nie wydaje ci się przydatna?

Do programu zapraszamy wszystkie nauczycielki i wszystkich nauczycieli – niezależnie od poziomu edukacyjnego, nauczanego przedmiotu i miejsca zamieszkania. To naturalne, że nie każda praktyka będzie pasowała do twojej klasy, szkoły, przedmiotu. Co możesz zrobić w takiej sytuacji?

- Spróbuj zmodyfikować zaproponowane praktyki lub poszukaj innych metod, które pomogą ci wspierać odporność uczniów i uczennic w wybranym obszarze.
- Porozmawiaj z przypisaną ci moderatorką lub moderatorem – na pewno podpowie, w jaki sposób możesz dostosować praktyki do swojej sytuacji. Moderator może zaproponować ci sprawdzone ćwiczenia spoza tego przewodnika lub skonsultować twoje pomysły.

Katalog praktyk



Poziom I: Samoświadomość i zarządzanie sobą

Szkoła pomaga uwierzyć w siebie

MOJE ZASOBY Ćwiczenie pochodzi z publikacji *Razem w klasie 2*



Czas: 10–15 minut



Przebieg

Przygotuj małe karteczki (np. post-it). Potrzebne będzie też coś do pisania. Wyjaśnij uczniom i uczennicom, czym są zasoby oraz dlaczego ich świadomość i pielęgnowanie są ważne w budowaniu odporności psychicznej.

Poproś, aby każda osoba napisała na karteczce swój jeden zasób (w młodszych klasach możesz użyć sformułowania *mocne strony*) – coś, co jest dla niej ważne i pomocne. Następnie daj uczniom i uczniom chwilę, żeby pomyśleli o tym, co zapisali, i spróbowali to sobie wyobrazić. Zachęć, aby równocześnie śledzili pojawiające się odczucia z ciała. Po zakończeniu ćwiczenia poproś o podzielenie się swoimi odczuciami na forum lub w parach. Powiedz, aby każda osoba zachowała zapisaną karteczkę.

Powtarzajcie ćwiczenie na kolejnych lekcjach (np. co kilka dni lub co tydzień) i gromadźcie karteczki. Niech każda osoba ma je przy sobie, np. w piórniku, w plecaku. Po jakimś czasie zachęć osoby, by przeczytały swoje notatki, i zapytaj, jak się czują. Poproś o wyobrażenie sobie jednego ze swoich zasobów dokładniej i o obserwowanie, jakie doznania pojawiają się w ciele. Zaproś chętne osoby do podzielenia się wrażeniami na forum lub w parach.

Możesz wracać do tego tematu na różnych lekcjach. Po wykonaniu ćwiczenia możesz pytać: jakie zasoby nam pomogły?, a przed wykonywaniem zadania: jakich zasobów potrzebujemy, aby poradzić sobie z tym zadaniem? (np. jaka wiedza z poprzedniej lekcji jest nam potrzebna aby móc wprowadzać kolejne treści).

DOKOŃCZ ZDANIE Ćwiczenie powstało w ramach programu Szkoła Dobrostanu

Czas: 5–10 minut



Przebieg

Poproś uczniów i uczennice, by spróbowali dokończyć zdania:

- „Dzisiaj podobało mi się...”.
- „Pięć rzeczy, które poszły dzisiaj dobrze, to...”.
- „Jestem najszcześniejszy/najszcześniejsza, gdy...”.
- „Różnię się od innych, ponieważ...”.
- „Moją główną siłą jest...”.
- „Najlepiej czuję się wtedy, kiedy...”.
- „Pięć rzeczy, za które jestem wdzięczna/wdzięczny, to...”.
- „Moim głównym osiągnięciem dzisiaj było...”.
- „Czuję się silna/silny, gdy...”.

Podpowiedź: możesz zaczynać każdą lekcję od podania klasie jednego z wymienionych zdań. W zależności od czasu, jakim dysponujesz, oraz twojej grupy, możesz zachęcać uczniów do rozmów w parach i grupach albo poprosić ich o zapisanie dokończonych zdań w zeszytach. Jeśli pracujecie w parach po raz pierwszy, koniecznie zacznij wprowadzanie takich rozmów od tematów codziennych i przyjemnych, na które każdy może się wypowiedzieć, aby w ten sposób przygotować uczniów i uczennice do rozmów ze sobą i budować zaufanie w grupie.

Szkoła wzmacnia wytrwałość w osiągnięciu celów i samodzielność

STRATEGIA UCZENIA



Czas: 15 minut



Wprowadzenie

To ćwiczenie pomoże uczennicom aktywnie wyznaczać cele i planować swoją pracę.



Przebieg

Zaproś uczennice do rozmowy o tym, jak rozumieją słowo „cel”. Zachęć do podawania swoich definicji.

Powiedz, że celem nazywamy coś, do czego dążymy, co chcemy zrealizować. Podkreśl, że niektóre cele mogą być podobne dla wielu osób (np. wszyscy chcą zdać do następnej klasy), a niektóre różne.

Poproś, by każda osoba zapisała w zeszycie cel związany z nauką w najbliższym semestrze. Zachęć, żeby cele nie dotyczyły samych ocen, ponieważ to nie one są najważniejsze. Celami mogą być zagadnienia, które osoba chce lepiej zrozumieć, książki, które chce przeczytać, wątki, które chce zgłębić itp.

Następnie poproś, żeby każdy uczeń przygotował w domu plan, w którym rozpisze, jakie działania podejmie w kolejnych tygodniach, by osiągnąć założony cel. Na następnej lekcji zachęć klasę do podzielenia się swoimi planami.

JESZCZE



Wprowadzenie

Potraktuj to ćwiczenie jako zachętę do zmiany podejścia do nauczania, ale też do rozmów z uczniami o uczeniu się.

Carol Dweck, autorka koncepcji nastawień, tłumaczy, że osoby uczące się mają z reguły jedno z dwóch nastawień (ang. *mindset*): na rozwój albo na stałość. Nastawienie na rozwój prezentują osoby, które uważają, że poziom inteligencji i zdolności można rozwijać przez całe życie dzięki nauce, zaangażowaniu w pracę i wykorzystywaniu odpowiednich strategii. Osoby nastawione na stałość są przekonane, że umiejętności czy poziom inteligencji są ustalone raz na zawsze i ludzie nie mają na nie większego wpływu.

Osoby nastawione na rozwój nie boją się próbować, lubią nowe wyzwania, traktują konstruktywną krytykę jako szansę do nauki. Te nastawione na stałość czują strach przed popełnieniem błędu, unikają nowych wyzwań, a konstruktywną krytykę czasem odbierają jako atak.



Przebieg

Zachęcamy do wprowadzenia małej zmiany w codziennej pracy – do częstszego stosowania słowa „jeszcze”. Jeśli uczeń lub uczennica nie potrafi wykonać ćwiczenia, popełnia jakiś błąd (na przykład podczas rozwiązywania zadania przy tablicy lub na sprawdzianie), dając informację zwrotną, użyj słowa „jeszcze”. Na przykład: „Jeszcze nie znalazłaś sposobu na rozwiązanie tego zadania”, „Jeszcze nie nauczyłeś się tych pojęć”, „Jeszcze nie zrozumiałeś, na czym polega ten problem”.

Jak tłumaczy prof. Dweck, nawet tak prosta zmiana w przekazywanych komunikatach może odmienić sposób, w jaki dzieci podchodzą do procesu nauki.

Szkoła pomaga rozumieć emocje i radzić sobie ze stresem

ĆWICZENIA ODDECHOWE Ćwiczenia pochodzą z publikacji *Razem w Klasie 2*



Wprowadzenie

Ćwiczenia oddechowe to jedno z podstawowych i najskuteczniejszych technik samoregulacji. W stresie i poczuciu zagrożenia oddech staje się płytki i przyspieszony, co może zmniejszyć dopływ tlenu do mózgu. Mogą się pojawić problemy z koncentracją, odczucia niepokoju, paniki. Wraz z uspokojeniem oddechu poprawia się zdolność myślenia, mówienia, zapamiętywania i działania.

Zapoznaj się z poniższymi przykładami ćwiczeń oddechowych. Więcej propozycji znajdziesz w publikacji **Razem w klasie 2**.



**Razem
w klasie 2**

Minuta na oddech

Zaproś uczniów i uczennice do jednominutowego skoncentrowania się na oddechu.

Ćwiczenie polega na obserwacji naturalnego oddechu, nie trzeba nic w nim zmieniać. Powiedz, że będziesz odmierzać czas i dasz znać, kiedy minie minuta. Poinstruuuj osoby, że mogą po prostu obserwować swój wdech i wydech. Niektórym może pomóc położenie dłoni na brzuchu i śledzenie, jak ręka podnosi się i opada. Można położyć jedną dłoń na brzuchu, a drugą na klatce piersiowej i obserwować ich unoszenie się i opadanie. Można też przyłożyć palec pod nosem, tak jakby się chciało zrobić udawane wąsy, i koncentrować się na odczuciu wydychanego i wdychanego powietrza.

Jeżeli podczas ćwiczenia pojawia ci się w głowie jakaś myśl, zauważ to. Powiedz sobie, że to tylko myśl i dobrze, że ją zauważasz. Łagodnie wróć do obserwowania swojego wdechu i wydechu. Zachęć do tego samego osoby w klasie.

Trzyminutowa przerwa na oddech i uważność

Zaproś uczniów do ćwiczenia oddechowego. Powiedz, że zrobicie teraz trzyminutową przerwę na oddech i uważność. Poinformuj osoby biorące udział w ćwiczeniu, że nie muszą myśleć o czasie, bo ty będziesz go odmierzać i podawać instrukcję na każdą minutę. Ćwiczenie można wykonać z otwartymi lub zamkniętymi oczami. Wyłumacz, na czym będą polegały kolejne etapy:

- 1 Pierwsza minuta – koncentracja na obserwacji doznań ze zmysłów: „Obserwuj wszystkie swoje doznania. Skup się na obserwacji, np.: czuję zimno, ciepło, słyszę ptaki za oknem, widzę roślinę w klasie, tablicę itp. Nie oceniaj swoich odczuć i tego, co się pojawia, pozwól doznaniom przepływać, nie skupiaj się na jednej obserwacji czy doznaniu”.
- 2 Druga minuta – koncentracja na wdechu i wydechu (analogicznie jak w ćwiczeniu *Minuta na oddech*).
- 3 Trzecia minuta – koncentracja na obserwacji doznań ze zmysłów (podobnie jak w pierwszej minucie).

METAFORY Ćwiczenie powstało w ramach programu Szkoła Dobrostanu

Czas: 3–5 minut (w zależności od grupy)



Wprowadzenie

Dzięki temu ćwiczeniu możesz się dowiedzieć, jak się czują uczniowie i uczniowie – czy ktoś jest senny, smutny, kogoś boli głowa. Ćwiczenie ma również głębsze znaczenie. Metafory pobudzają prawą półkulę mózgu odpowiedzialną m.in. za emocje. Jeżeli jakaś osoba w klasie ma problem, z którym mierzy się od jakiegoś czasu i nikomu o tym nie mówi, to niekiedy pobudzenie prawej półkuli powoduje dosłowne „wypłynięcie” problemu, np. poprzez łzy, które bardzo trudno powstrzymać. W ten sposób możesz zauważyć, które osoby potrzebują pomocy, chociaż z różnych powodów o tym nie mówią.

**Przebieg**

Poproś uczennice i uczniów, aby powiedzieli, jak się czują i jaki kolor najbardziej odpowiada ich samopoczuciu. Poproś też, aby uzasadnili, z jakiego powodu wybrali ten konkretny kolor.

**Podpowiedź**

Zamiast koloru możesz użyć prognozy pogody na resztę dnia, utworu muzycznego, postaci z bajki lub filmu itp. Za każdym razem osoby wybierają to, co najbardziej pasuje do ich samopoczucia..

Szkoła wspiera dbanie o zdrowie

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W CZASIE PRZERW ŚRÓDLEKCYJNYCH

Ćwiczenie powstało w ramach programu Młodzi Odwagi



Czas: 5–15 minut

**Wprowadzenie**

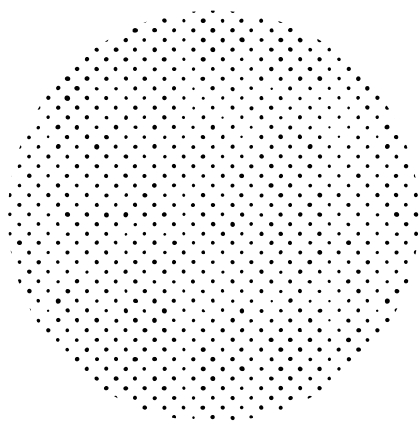
Ćwiczenie polega na włączeniu do lekcji krótkich przerw, które będą okazją do odprężenia i dotlenienia mózgu.

**Przebieg**

Poinformuj uczennice, że chcesz wprowadzić w klasie nową tradycję: podczas każdej lekcji będziecie robić krótką przerwę i wspólnie się ruszać. Takie ćwiczenia pozwolą odpocząć waszym ciałom i umysłom, odprężyć się i nabrać sił do drugiej części zajęć.

Otwórzcie okna w sali, by wpadło do niej świeże powietrze. Ćwiczenia możesz wybierać z zaproponowanej poniżej puli.

Ćwiczenia oddechowe



- ◆ Wdech nosem, wydech ustami.
- ◆ Wdech z uniesieniem ramion, wydech z opuszczeniem ramion.
- ◆ Wdech w pozycji wyprostowanej, wydech przy skłonie w przód.
- ◆ Na przemian wdech i wydech. Przy wdechu – dzieci stoją na palcach i unoszą ręce. Przy wydechu – opadają na całe stopy i opuszczają ręce.
- ◆ Wdech – oczy otwarte. Wydech z zamknięciem oczu i rozluźnieniem mięśni.
- ◆ Wdech – ręce na biodrach, skłon w bok. Wydech w pozycji wyprostowanej.
- ◆ Wdech z odchyleniem rąk do tyłu i uwypukleniem klatki piersiowej. Wydech z opuszczeniem rąk.
- ◆ Dmuchiwanie małych kuleczek z papieru leżących na ławce. Zdmuchiwanie papierowych kulek z ławki.
- ◆ Dwoje dzieci staje po obu stronach ławki i dmuchając, próbuje przesunąć papierową kulę na stronę przeciwnika.
- ◆ Zatrzymywanie oddechu na 2–3 minuty.

Ćwiczenia rozciągające z wykorzystaniem krzeseł (w pozycji siedzącej)

- Ręce na kolanach. Podczas wydechu powolne pochylanie tułowia do przodu (ręce wciąż na poziomie kolan, tułów zwisa swobodnie). Następnie, w miarę możliwości, położenie dłoni na podłodze przy dalszym pochylaniu tułowia. Utrzymanie pozycji ok. 1 minuty. Głęboki oddech. Prostowanie szyi i kręgosłupa – głowa zwisa swobodnie. Następnie wdech i równoczesne podnoszenie tułowia – głowa podnosi się ostatnia. Dłonie wracają na kolana.
- Prawa ręka za lewym uchem, chwyta podstawę czaszki. Wdech. Podczas wydechu delikatne przyciąganie głowy do prawego ramienia, zatrzymanie pozycji na 15 sekund. Zmiana stron i powtórzenie ćwiczenia.
- Kręgosłup w pozycji wyprostowanej. Podczas wydechu prowadzenie prawej dłoni do lewego kolana i skręt tułowia w lewo. Przytrzymanie pozycji, głęboki wdech i wydech. Zmiana stron i powtórzenie ćwiczenia.



- Lewa kostka u nogi na prawym kolanie. Wydech i równoczesne pochylenie tułowia do przodu – głowa wisi swobodnie w dole. Utrzymanie pozycji ok. 15 sekund. Następnie wdech wraz z równoczesnym podnoszeniem tułowia – głowa podnosi się ostatnia. Zmiana stron i powtórzenie ćwiczenia.



Podpowiedź

Możesz zaprosić uczniów do wspólnego wymyślania kolejnych ćwiczeń.

CZAS BEZ TECHNOLOGII CYFROWYCH – POEKSPERYMENTUJMY

Ćwiczenie powstało w ramach programu Szkoła Dobrostanu



Czas: od 10 minut do całego dnia



Przebieg

Ćwiczenie polega na zaplanowaniu z uczennicami czasu, który spędzicie kompletnie bez używania telefonów/smartfonów (klasa może je odłożyć w sali, a w czasie wyjścia czy wycieczki szkolnej – zostawić u ciebie w depozycie). Tym czasem może być np. długa przerwa w szkole, wyjście do lasu, zwiedzanie muzeum albo spotkanie przy kominku na wycieczce. Szczególnie istotne jest przygotowanie młodych ludzi i porozmawianie o celu eksperymentu, jego przebiegu, a także omówienie wspólnych doświadczeń. Bardzo ważne jest, aby dorośli także zrezygnowali z korzystania z urządzeń.

Zajęcia można podzielić na następujące etapy:

1. Poinformowanie, że chcesz przeprowadzić eksperyment dotyczący tego, jak się czujemy bez technologii (zarówno w pozytywnym, jak i negatywnym sensie).
2. Ustalenie zasad – gdzie zostawiacie telefony, na jak długo itd. Na tym etapie poproś młodych ludzi, aby w czasie eksperymentu obserwowali siebie – co robią, jak się czują – tak żeby później można było o tym rozmawiać.
3. Omówienie doświadczeń. Na tym etapie wszyscy mówią, co robili i jak się czuli. Warto dopytać, co było inaczej niż w sytuacji, kiedy spędzamy czas z technologiami. Zachęć klasę, żeby omówiła zarówno kwestie pozytywne, jak i negatywne.
4. Podsumowanie i wnioski. Warto porozmawiać o tym, czy uczniowie i uczennice mają ochotę na ponowne eksperymenty w przyszłości i czy robią lub planują robić takie przerwy w wykorzystaniu technologii poza szkołą.

Poziom II: Relacje interpersonalne

Szkoła buduje dobre relacje

KALENDARZ SZKOLNYCH OBCHODÓW ŚWIĄT Ćwiczenie pochodzi z publikacji *Razem w Klasie 2*



Czas: 30–45 minut



Wprowadzenie

Dzięki aktywności możecie stworzyć wspólne tradycje i zwyczaje, które pozwalają pogłębiać relacje i tworzyć wspólnotę. Pierwotnie ćwiczenie to zostało przygotowane z myślą o klasach wielokulturowych, ponieważ pomaga zrozumieć podobieństwa i różnice oraz codziennie i od święta celebrować różnorodność. Wierzymy, że każda klasa (również monokulturowa) może stworzyć taki kalendarz.



Przebieg



**Kalendarz
do wydruku**

1. Przygotuj roczny kalendarz – możesz skorzystać ze zwykłego kalendarza ściennego lub wydrukować przygotowany przez nas **plik**.
2. Wywieś kalendarz w widocznym miejscu w klasie.
3. Poproś uczniów o spisanie na małych karteczkach ważnych dla nich świąt (data i nazwa święta).
4. Przyklejcie karteczki w odpowiednich miejscach w kalendarzu. Sprawdź, jakiego typu święta się pojawiają, i podsumuj, jakich jest więcej. Dopytaj, dlaczego te święta są ważne.
5. Możesz wprowadzić podział na święta klasowe/szkolne, narodowe/kulturowe i międzynarodowe. Wskaż (albo poproś uczennice o wskazanie), które z wypisanych świąt pasują do której kategorii.

Porozmawiaj z klasą, dlaczego poszczególne święta są ważne i czemu służą.

Święta służą celebracji, radości, zwróceniu uwagi na pojedyncze osoby, ale również budowaniu poczucia więzi i wspólnoty. Niektóre są ważne dla osób tworzących wspólnotę szkolną i podtrzymują tożsamość szkolną. Inne są istotne dla osób i grup z większych wspólnot i podtrzymują tożsamość narodową, religijną lub kulturową. Są też święta, które służą celebracji różnorodności i przypominają światu o potrzebie pokoju, dialogu, szacunku dla różnych języków, religii itp.

6. Możesz poprosić klasę o uzupełnienie poszczególnych kategorii (burza mózgów lub samodzielne poszukiwania w internecie) albo zaproponować wybrane przez ciebie daty i opisy świąt.
7. Zdecydujcie: jak będziecie celebrować urodziny osób w klasie? Jak obejdziecie wybrane dwa–trzy święta narodowe rocznie lub po jednym w każdym miesiącu?
8. Jeżeli chcesz rozwijać ten temat, możesz podzielić klasę na grupy projektowe. Każda z nich przygotowuje celebrację jakiegoś święta. Zachęć zespoły do współpracy z rodzicami, organizacjami, grupami oraz reprezentantami i reprezentantkami różnych krajów, kultur i religii.
9. W kalendarzu, w każdym miesiącu, znajdziecie również miejsce na wyróżnienie istotnego dla was wydarzenia. Zdecydujcie wspólnie, w jaki sposób zagospodarujecie to miejsce. Wpiszcie tam np.: ważne dla was wszystkich święto klasowe; sukces, który osiągnęliście w danym miesiącu i który chcecie zapamiętać. Możecie również wykorzystać to miejsce do zapisania celu na dany miesiąc.

ZMIANA MIEJSC



Czas: 15–45 minut na zapoznanie klasy z praktyką



Wprowadzenie

Ćwiczenie ma wzmocnić relacje pomiędzy poszczególnymi osobami w klasie i pomóc im w bezpieczny sposób poznać siebie nawzajem.

Możesz wykorzystywać sposób usadzenia uczniów w klasie w celach edukacyjnych i wychowawczych. Kluczowe jest, by świadomie podjąć decyzję, jak uczniowie będą siedzieć i kto o tym będzie decydował.

Ważne, aby rozpoczynając myślenie o modyfikacji układu usadzenia w klasie wziąć pod uwagę dotychczasowe relacje. Nie należy wykorzystywać opisanych poniżej pomysłów, jeśli w klasie dochodziło wcześniej do przemocy bądź poważnych konfliktów. Zmiana miejsc usadzenia może być wykorzystywana, gdy w klasie wypracowana została atmosfera zaufania i poczucia bezpieczeństwa na podstawowym poziomie (np. przy regularnym stosowaniu rozmów w parach i małych grupach).



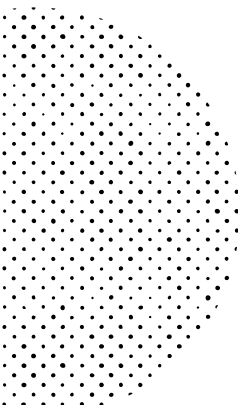
Przebieg

Przygotuj losy z imionami osób w klasie.

Zaproś uczniów i uczennice do wypróbowania nowego sposobu siadania w ławkach szkolnych: przed każdą lekcją będą losowali, kto z kim usiądzie. Jeśli jesteś wychowawczynią lub wychowawcą tej klasy, możesz zaproponować, by losowanie odbywało się w poniedziałek, a dobrane w ten sposób pary siedziały razem przez resztę tygodnia.

Jeśli uczniowie będą się sprzeciwiać – porozmawiaj z nimi o przyczynach, zachęć do przedstawienia argumentów. W takiej sytuacji możesz zapowiedzieć, że twoja propozycja będzie wprowadzona testowo, np. na miesiąc. Jeśli po tym czasie młodzi ludzie zechcą wrócić do poprzedniego usadzenia, będą mogli to zrobić.

Na początku lekcji, poproś uczennice, by losowały po kolei imiona osób z klasy i z nimi siadały. Jeśli ktoś wylosuje siebie lub osobę, która już z kimś siedzi, poproś o ponowne wybranie losu. Postaraj



się, by losowanie przebiegło szybko. Zachęcamy do uważnego obserwowania klasy i reagowania na ewentualne przejawy wykluczenia lub agresji słownej.

Jeśli podczas lekcji uczniowie pracowali w parach, warto, aby pozytywnie zakończyli wspólne działania. W pierwszych etapach stosowania takiej formy pracy, możesz poprosić, aby kończąc lekcję odwrócili się do partnera z ławki i powiedzieli: dziękuję. Zadbaj o to, aby to zrobili, w innym wypadku stanie się to pustym rytuałem.

W kolejnych tygodniach możesz pogłębiać to działanie, prosząc, aby oprócz słowa dziękuję uczniowie dodali jakiś komentarz (za co dziękują konkretnie, co było dla nich ciekawe we wspólnej pracy). Wymyślenie takich przykładów może być trudne dla uczniów, dlatego warto poprzedzić wprowadzenie tego dodatku podaniem kilku przykładów.

Po zakończeniu miesiąca próbnego porozmawiaj z uczniami, jakie to było doświadczenie. Co było niespodziewane? Co im się podobało? Co było trudne? Wspólnie zdecydujcie, czy chcecie kontynuować ten sposób wybierania miejsca, zmodyfikować go, a może zupełnie z niego zrezygnować. Niezależnie od decyzji podsumujcie, czego jako grupa nauczyliście się z tego doświadczenia.



Szkoła wzmacnia otwartą komunikację

KOLEŻEŃSKA INFORMACJA ZWROTNA Material powstał na podstawie publikacji Przybornik Projektu Edukacyjnego



Czas: 15 minut



Wprowadzenie

Celem tego ćwiczenia jest budowanie wśród dzieci i młodzieży umiejętności przekazywania innym informacji dotyczących ich pracy – w sposób obiektywny, rzeczowy i empatyczny. Jednocześnie aktywność pozwala uczennicom przyzwyczajać się do otrzymywania informacji zwrotnych od innych osób.



Przebieg

Wyjaśnij grupie, czym jest informacja zwrotna. To komunikat dotyczący wykonanej przez inną osobę pracy, odnoszący się do przyjętych wcześniej kryteriów. Informacje zwrotne przekazujemy, by pomóc drugiej osobie rozwinąć umiejętności.

Przedstaw klasie najważniejsze zasady informacji zwrotnej:

- Skupcie się na obserwacjach i faktach – unikajcie zgeneralizowanych wniosków.
- W trakcie dawania informacji zwrotnej mówcie tylko o sprawach, których dotyczy praca.
- Podejdźcie do rozmowy z empatią i zrozumieniem. Zastanówcie się, czy wasz komentarz pomoże osobie nauczyć się czegoś nowego.
- Wskażcie dwie–trzy rzeczy, które są cenne w pracy koleżanki lub kolegi.
- Przekażcie, co według was wymaga poprawy. Uargumentujcie swoją opinię.
- Zakończcie pozytywnym akcentem, propozycją wsparcia.

Jeśli uczniowie mają trudność w zrozumieniu, omów z nimi przykładową informację zwrotną:

W wypracowaniu odniosłaś się do dwóch innych książek i obszernie omówiłaś temat. Użyłaś pięciu argumentów potwierdzających twoją tezę [obserwacje i fakty]. Doceniam bogactwo języka, jakim się posługujesz, a twój pomysł na argumentację mnie zaniepokoił [cenne elementy pracy]. Myślę, że możesz popracować nad składnią, ponieważ czasami jako czytelnik gubiłem sens długich zdań, były dla mnie trudne do zrozumienia [element, który warto poprawić]. Jeśli chcesz, mogę przeczytać poprawione przez ciebie zdania i powiedzieć, czy ich nowa forma jest bardziej przystępna [proponuję pomoc]”.

Po takim wstępie poproś klasę o wzajemne udzielenie koleżeńskich informacji zwrotnych do swoich prac. Mogą to być wypracowania, zadania matematyczne czy wypowiedzi ustne. Zachęcaj uczniów do przekazywania sobie nawzajem informacji zwrotnych na co dzień, np. kiedy ktoś rozwiązuje zadanie przy tablicy albo wypowiada się na forum.

KOMUNIKAT „JA”



Czas: 15 minut



Wprowadzenie

Komunikat „Ja” to sposób wyrażania myśli, uczuć i potrzeb, który nie obwinia ani nie krytykuje innych osób. Pozwala konstruktywnie przekazać swoje emocje i oczekiwania, co sprzyja wzajemnemu zrozumieniu.

Typowa struktura komunikatu „Ja” to: „Czuję się [uczucie], gdy [opis sytuacji], ponieważ [powód]. Proszę [potrzeba]”.



Przebieg

Wyjaśnij uczniom i uczennicom, na czym polega komunikat „Ja”. Zaprezentuj schemat i wyjaśnij, korzystając z przykładów:

× „Czuję się zirytowany, gdy mi przerywasz, kiedy opowiadam historię, ponieważ gubię się i zapominam, co chciałem powiedzieć. Proszę, pozwól mi dokończyć, a potem ty będziesz mógł mówić”.

✗ „Czuję się smutna, kiedy żartujesz z mojej ulubionej piosenkarki, ponieważ to ważna dla mnie osoba. Proszę, jeśli chcesz ją skrytykować, to dobieraj słowa, które nie są obraźliwe”.

Poproś uczniów i uczennice o podanie własnych przykładów komunikatów „Ja”. Zwracaj uwagę, czy nie mylą uczuć z oceną (np. „Czuję się wściekły, kiedy mnie denerwujesz”).

Zapisz schemat komunikatu „Ja” i powieś go w sali, tak by był widoczny. Przypominaj o nim grupie i zachęcaj do używania takich komunikatów.



Podpowiedź

Pomocne w tym zadaniu może być posłużenie się kołem emocji Plutchika opisanym w kolejnej praktyce.

Szkoła rozwija empatię i uważność na innych

MAPA EMOCJONALNEJ POGODY Ćwiczenie powstało w ramach programu Fake kNOW more



Czas: 15–30 minut



Wprowadzenie

Dzięki tej aktywności uczniowie i uczennice dowiedzą się, jaki emocjonalny klimat panuje w grupie, i zastanowią się, jak mogą wspierać osoby doświadczające trudnych emocji.

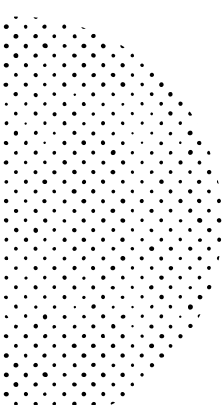


Przebieg

Wydrukuj i załaminuj **koło emocji Plutchika**. Przygotuj zmywalne mazaki lub małe karteczki dla każdej z osób w grupie.

Przed rozpoczęciem zajęć wywieś w widocznym miejscu sali koło emocji. Kiedy podopieczni się zbiorą, poproś, żeby każda osoba zapisała swoje imię lub postawiła kropkę (jeśli chce zachować anonimowość) przy uczuciu, którego doznaje w tym momencie. Daj na to kilka minut, ale zaznacz, żeby nie myśleć zbyt długo.





Kiedy uczestnicy skończą, zadaj im poniższe pytania i poproś, żeby podniosły rękę te osoby, które odpowiadają „tak”:

- Czy było ci trudno znaleźć odpowiednie słowo na to, co czujesz?
- Czy czułaś/czułeś się skrępowana/skrępowany, gdy zaznaczałaś/zaznaczałeś przy wszystkich swoje uczucie?

Jeśli zauważysz, że przy którymś uczuciu pojawiło się więcej imion, a przy innym tylko jedno, możesz dopytać, jak czują się osoby, które wiedzą, że dzielą z innymi daną emocję, a jak te, które są osamotnione w jej odczuwaniu.

Zauważ, że dzięki poprzedniej aktywności w szybki sposób udało się wam stworzyć mapę uczuciową grupy. Powiedz podopiecznym, że mogą ją czytać podobnie, jak czyta się mapy terenu. Zapytaj, czego możemy się dowiedzieć na temat grupy z tego ćwiczenia. Wspólnie wyciągnijcie wnioski. Możecie również poszukać metafory określającej klimat emocjonalny klasy w danym dniu. Zauważ, że mapa emocji różni się od mapy terenu tym, że ciągle się zmienia. W tym sensie bardziej przypomina prognozę pogody – już pod koniec zajęć może wyglądać zupełnie inaczej, ponieważ uczucia mają to do siebie, że mogą się zmienić nawet w ciągu kilku minut.

Powiedz, że podobnie jak w przyrodzie występuje naturalna zmienność pogody (np. po suszy przychodzi deszcz), tak samo dla ludzi jest naturalne, że czasem doświadczamy trudniejszych uczuć, takich jak smutek lub złość. Zastanówcie się wspólnie i wypiszcie sposoby, które pomagają osobom doświadczającym trudnych emocji. Jeśli chcesz, możesz tu użyć metafory parasola, z którego korzystamy, gdy pada deszcz. Co może być naszym parasolem, kiedy czujemy się źle? Poszukajcie sposobów, które zastosujecie w waszej grupie..



Podpowiedź

Jeśli twoim podopiecznym spodoba się to ćwiczenie, możecie zacząć od niego każde zajęcia, poświęcając 5 minut na nakreślenie mapy emocjonalnej pogody w grupie.



OKULARY CIEKAWOŚCI Ćwiczenie powstało w ramach programu Szkoła Dobrostanu**Czas:** 10–20 minut**Przebieg**

Zaproś dzieci do włożenia na chwilę okularów ciekawości. Możesz wcześniej wykonać je razem z uczniami i uczennicami w ramach zajęć plastycznych, poprosić o przygotowanie okularów w domu lub potraktować je jako niewidzialny symbol.

Poproś klasę, żeby przez chwilę patrzyła przez okulary na świat, otoczenie, przedmioty, inne osoby – tak jakby widziała je pierwszy raz.

Następnie niech dzieci spojrzą na siebie z ciekawością. Niech zapytają siebie:

- „Jak się mam?”
- „Co u mnie słyszać?”
- „Co jest teraz dla mnie ważne?”
- „Za czym tęsknię?”

Zaproś uczennice i uczniów do spaceru po klasie. Kiedy powiesz „stop”, niech zatrzymają się przy najbliższej im osobie i z ciekawością zapytają:

- „Co u ciebie słyszać?”
- „Jak się czujesz?”
- „Czego potrzebujesz?”

Krótko podsumuj z dziećmi spacer w okularach ciekawości. Zapytaj, w czym pomagały okulary. Czego uczniowie i uczennice dowiedzieli się o sobie samych i o sobie nawzajem? W jaki sposób mogą zadbać o siebie samych i o inne osoby w klasie?

Poziom III: Życie społeczne

**Szkoła wzmacnia sprawczość,
zaangażowanie i odpowiedzialność**

WSPÓLNE TWORZENIE ZASAD DOTYCZĄCYCH WYKORZYSTANIA TECHNOLOGII W KLASIE

Ćwiczenie powstało w ramach programu

Szkoła Dobrostanu



Czas: 45 minut



Wprowadzenie

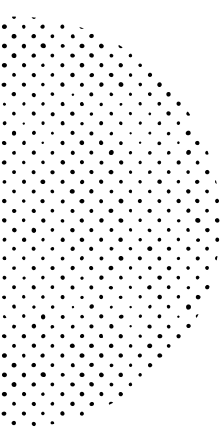
W czasie tej aktywności stwórz wraz z młodymi ludźmi zasady wykorzystania technologii (smartfonów) w klasie. Pamiętaj, że wypracowane rozwiązania muszą być w zgodzie z zapisami statutu twojej placówki.



Przebieg

Na początku warto zapytać, jakie wykorzystywanie smartfonów przez uczennice, uczniów i kadrę nauczycielską (to ważne) zakłóca to, jak się uczymy i komunikujemy ze sobą. Mogą paść różne przykłady dotyczące rozproszenia uwagi, ściągania, zakłócania spokojnego uczenia się itp.

Zapytaj o propozycje zasad. Powinny one być sformułowane w sposób pozytywny (np. „W czasie zajęć telefony trzymamy wyciszone/wyłączone w torbie/plecaku, chyba że używamy ich celowo do zadań”, „Kiedy z kimś rozmawiamy, odkładamy telefon”).



Następnym etapem jest sprawdzenie, czy nie stworzyliście zasad, które nakładają się na siebie treściowo. Jeśli tak, zredukujcie ich liczbę. Sprawdźcie też, czy wasze zasady są zgodne ze statutem, a jeśli nie – dostosujcie je do jego brzmienia.

Na końcu przygotujcie formę graficzną treści zasad i wyeksponujcie ją w sali, by móc o nich przypominać i się do nich odwoływać, kiedy pojawi się taka potrzeba.



Podpowiedź

Najważniejszym elementem ćwiczenia jest powracanie do ustalonych wcześniej zasad i sprawdzanie wspólnie z grupą, w jakim stopniu są one respektowane przez wszystkich jej członków.

DEBATUJEMY Materiał powstał na podstawie publikacji *Pięć metod, czyli jak uczyć się Szkoły z Klasą 2.0*



Czas: 45 minut



Wprowadzenie

Zapoznaj się z przedstawionymi opisami sposobów debatowania. Następnie wybierz problem ważny dla twojej klasy: może to być kierunek następnej wycieczki szkolnej, sposób wystroju klasy, organizacja szkolnej imprezy. Zaproś uczniów i uczennice do dyskusji na wybrany temat w formie debaty.



Przebieg

Powiedz uczennicom, że na następnych zajęciach przeprowadzicie debatę. Wyjaśnij, czym ona jest, jaki będzie jej temat i jakie zasady będą panowały. Poproś, aby chętne osoby przygotowały się do udziału.

Nie ma jednego sposobu na debatowanie. Istnieje wiele rodzajów debat, a od grupy, tematu i celu, który chcemy osiągnąć, zależy, który z modeli będzie najbardziej odpowiedni. Poniżej przedstawiamy kilka najbardziej popularnych form debatowania:



Debata za i przeciw

Uczniowie są podzieleni na dwie grupy, każda z nich opowiada się za lub przeciw postawionej tezie (np. „GMO jest szkodliwe dla zdrowia”). Ostateczny kształt debaty zależy od liczebności klasy oraz wieku i samodzielności debatujących. Role zwolenników i przeciwników tezy mogą być jasno określone i przypisane młodzieży od początku. Model rozszerzony zakłada, że uczniowie przygotowują całość tematu i w ostatniej chwili dowiadują się, po której stronie będą musieli się opowiedzieć. Na zakończenie warto podsumować doświadczenie rozmową na forum i wyciągnąć wnioski, które pozwolą lepiej przeprowadzić kolejne debaty.

Debata oksfordzka

W debacie oksfordzkiej również występują zwolenniczki i przeciwnicy tezy, ale forma jest wyraźnie określona. Debata ma swoją marszałkinię i sekretarza, którzy powinni zajmować widoczne miejsce na sali obrad. Zespoły zwolenniczek i przeciwników tezy zajmują miejsca po prawej i lewej stronie stołu prezydialnego, krzesła dla publiczności są ustawione analogicznie, po lewej i prawej stronie sali. Marszałkini udziela głosu naprzemiennie zwolenniczkom i przeciwnikom tezy, przedstawiciele publiczności również mogą zabrać głos po każdej ze stron.

Czas wystąpień jest ograniczony, a sekretarz ma obowiązek pilnować jego przestrzegania przez mówców. W trakcie debaty, w chwilach przerw między wystąpieniami mówców, słuchacze powinni zająć miejsca w sali po stronie tego zespołu, który przekonał ich do swojej racji. Jeśli pod koniec debaty liczba osób jest zbliżona po obu stronach, można przeprowadzić anonimowe głosowanie, które wyłoni zwycięski zespół.

Dyskusja panelowa

Dyskusja panelowa, nazywana również stolikową, dzieli się na dwie części. W pierwszej uczniowie wcielają się w role ekspertów prezentujących różne, najlepiej kontrowersyjne spojrzenia na temat, który jest przedmiotem dyskusji. Ważną osobą jest moderator, który udziela głosu poszczególnym ekspertom, zadaje im dodatkowe pytania i pilnuje porządku debatowania. Wymiana poglądów między ekspertami jest punktem wyjścia do drugiej części debaty, która

ma na celu wciągnięcie do rozmowy publiczności. Taka forma rozwija umiejętność rozmowy i spontanicznej wymiany poglądów. Moderator powinien krótko podsumować dyskusję, uwypuklić jej najważniejsze wątki i wyciągnąć wnioski.

Dyskusja plenarna

Ciężar dyskusji plenarnej spoczywa w dużym stopniu na moderatore. Ten typ debaty zakłada swobodne wypowiedzi na forum grupy, pozwala na wymianę myśli i poglądów, działa na zasadzie burzy mózgów, dzięki czemu jest znakomitym narzędziem rozbudzania kreatywności i zbierania pomysłów. Jednak nieumiejętnie przeprowadzona debata może łatwo zboczyć z toru. Ta forma wymaga od moderatorki jasnego wyznaczenia zasad dotyczących trzymania się tematu, kolejności wypowiadania się i kultury wypowiedzi. Moderatorka jest w czasie dyskusji plenarnej strażniczką porządku, ale również narratorką, która podsumowuje poszczególne części, na bieżąco wyciąga wnioski i porządkuje tok myślenia grupy. Ważne jest też, aby dokonała końcowego podsumowania całości debaty.



Podpowiedź

Jeśli prowadzisz debatę klasową po raz pierwszy, zachęcamy do podzielenia się tym z uczniami i uczennicami. Możesz powiedzieć wprost, że wszyscy uczycie się wspólnie tej nowej metody.

Szkoła rozwija krytyczne myślenie i pomaga zrozumieć świat

PYTANIA, KTÓRE SKŁANIAJĄ DO CZYTANIA I ODKRYWANIA

Materiał opracowany w ramach programu Szkoła z Klasą w edycji Lego, cogito, ago



Wprowadzenie

Zachęcamy do potraktowania tego ćwiczenia jako okazji do rozwinięcia twojego warsztatu pracy. Mamy nadzieję, że zaproponowane przykłady wesprą w zadawaniu mądrych pytań niezależnie od nauczanego przedmiotu.

Przeczytaj poniższe wskazówki, a następnie, przygotowując się do prowadzenia lekcji, zastanów się, jakie pytania skłaniające do odkrywania możesz zadać klasie. Możesz zanotować sobie pomysły na pytania, tak by nie zapomnieć ich podczas lekcji.



Przebieg

Zaproś klasę do wspólnego myślenia – zadaj im następujące pytania: „Co sądzicie na ten temat?”, „Do czego chcemy dojść?”, „Jakie mamy możliwości poszukiwania rozwiązań?”.

Zadbaj, aby razem z grupą znaleźć się po stronie poszukiwaczy rozwiązania. Używajcie pytań podkreślających niepewność, niewiedzę: „Jakie wnioski możemy z tego wyciągnąć?”, „Czego możemy użyć jako dowodu?”, „Czego jeszcze nie wiemy?”.

Pomagaj uczennicom w wykorzystaniu wcześniejszych osiągnięć, podkreślaj, że słuchasz ich opinii, i doceniaj je: „Uważasz, że...?”, „Powiedz nam więcej, to ciekawe”.

Pomóż im uwierzyć w sukces: „Co już ustaliła wasza grupa?”, „Jak chcesz wykorzystać to, co robiłaś na poprzedniej lekcji?”.

Stawiaj jak najwięcej pytań pobudzających różne sposoby myślenia: „Jakie to jest?”, „Co z tego wynika?”, „Czym to się różni?”, „Co będzie dalej, jak myślisz?”, „Jak to można wyjaśnić?”, „Co możemy tu zmienić?”, „Jak to udowodnić?”, „Czy macie pomysł na bardziej oryginalne wyjaśnienie?”, „Jak Tadeusz mógł wyglądać, jaką miał minę, gdy zobaczył Zosię?”.

CO WIEM? CZEGO NIE WIEM? CZEGO CHCĘ SIĘ DOWIEDZIEĆ?



Czas: 5–15 minut



Wprowadzenie

To ćwiczenie pozwoli uczniom krytycznie przyjrzeć się treściom, z którymi zapoznali się podczas lekcji. Możesz stosować aktywność jako element kończący każde zajęcia lub jako pierwszy etap czytania tekstu (literackiego albo naukowego).

Przebieg

Poproś uczniów i uczennice, by zapisali w zeszycie lub na kartkach następujące pytania:

- Co już wiem?
- Czego jeszcze nie wiem lub nie rozumiem?
- Czego chcę się dowiedzieć?

Zachęć, aby zapisali swoje odpowiedzi na te pytania w odniesieniu do materiału, który omówiliście wspólnie podczas lekcji. Wyjaśnij, że pytania pomogą im zastanowić się, jaką wiedzę zdobyli na zajęciach, nad czym powinni pracować oraz co ich w tym temacie zaintrygowało.

Możesz zaprosić osoby do podzielenia się na forum swoimi przemyśleniami lub zebrać zapiski uczniów. Zapoznanie się z odpowiedziami pozwoli ci lepiej zrozumieć, jaka część materiału wymaga dalszej pracy oraz jakie elementy lekcji najbardziej zaintrygowały klasę.



Polecane źródła:



Większość ćwiczeń i praktyk zawartych w przewodniku powstała w ramach programów Fundacji Szkoła z Klasą:

Program Szkoła Dobrostanu

- Ćwiczenie *Dokończ zdanie* autorstwa Moniki Sucheckiej-Sasinowskiej pochodzi z działu *Budowanie poczucia wartości*.
- Ćwiczenie *Metafory* autorstwa Stanisława Bobuli pochodzi z działu *Depresja i zaburzenia nastroju*.
- Ćwiczenia *Czas bez technologii cyfrowych – poeksperymentujmy* i *Wspólne tworzenie zasad dotyczących wykorzystania technologii w klasie* autorstwa prof. Jacka Pyżalskiego pochodzą z działu *Dobrostan cyfrowy*.
- Ćwiczenie *Okulary ciekawości* autorstwa Izabeli Podsiadło-Dacewicz pochodzi z działu *Przemoc rówieśnicza*.

Program Razem w Klasie

- Ćwiczenia *Moje zasoby*, *Ćwiczenia oddechowe* i *Kalendarz szkolnych obchodów świąt* pochodzą z publikacji *Razem w Klasie 2* autorstwa Dominiki Cieślikowskiej, Anny Kawalskiej i Izabeli Meyzy.

Program Młodzi Odwagi

- Ćwiczenie *Aktywność fizyczna w czasie przerw śródlekcyjnych* pochodzi z programu *Młodzi Odwagi*.

Program Edukacja Inspiracja

- Ćwiczenie *Koleżeńska informacja zwrotna* powstało w oparciu o publikację *Przybornik Projektu Edukacyjnego*.

Program Fake kNOw more

- Ćwiczenie *Mapa emocjonalnej pogody* pochodzi z publikacji *Od emocji do odporności na dezinformację* autorstwa Hanny Achremowicz, Piotra Litwina, Izabeli Meyzy, Aleksandry Monkos, Patrycji Smolińskiej, Rafała Węgrzyna i Patryka Zakrzewskiego.

Program Szkoła z Klasą 2.0

- Ćwiczenie *Debatujemy* powstało na podstawie publikacji *Pięć metod, czyli jak uczą się Szkoły z Klasą 2.0* autorstwa Marty Puciłowskiej.

Program Szkoła z Klasą. Lego, Cogito, Ago

- Ćwiczenie *Pytania, które skłaniają do czytania i odkrywania* zostało opracowane w ramach programu Szkoła z Klasą w edycji Lego, Cogito, Ago.

